

Silvia Pol, Renée Rosenboom
& Gerben Westerhof

Een sterk verhaal

handleiding voor
begeleiders

Schrijven aan herstel

BOOM

Een sterk verhaal

EEN sterk **VERHAAL**

Handleiding voor begeleiders

Silvia Pol, Renée Rosenboom & Gerben Westerhof

Boom

Een sterk verhaal is tot stand gekomen in een unieke samenwerking tussen onderzoek (Story Lab Universiteit Twente), klinische praktijk (TOPGGz Sclta Warnsveld (eerder Sclta Apeldoorn) GGNet), biografische praktijk (De LevensStudio) en ervaringsdeskundigheid (Herstel Centrum GGNet) met subsidie van ZonMw.

Story LAB
UNIVERSITY
OF TWENTE.



GGNet
SCLTA



DE LEVENSTUDIO



© 2025 Silvia Pol, Renée Rosenboom,
& Gerben Westerhof p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16,

Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: Bas Smidt

Illustraties lijntekeningen: Kommotiv

ISBN 978 90 2446 856 0 / NUR 770

www.boom.nl

EEN *sterk* VERHAAL



Wil je aan de slag met *Een sterk verhaal* of zien hoe deelnemers een eigen levensboek kunnen maken? Ga naar www.boom.nl/eensterkverhaal



Inhoud

11	Voorwoord: De mens en zijn verhaal
14	Woord vooraf

DEEL I INLEIDING EN THEORETISCHE GRONDSLAGEN

21	HOOFDSTUK 1: Ontwikkelingen in de geestelijke gezondheidszorg: een brede visie
23	Netwerkbenadering en herstelbeweging
25	Transdiagnostisch werken
26	Transitie in de zorg
27	Een narratieve benadering
28	Een narratieve herstelbevorderende interventie
29	HOOFDSTUK 2: Theoretische achtergrond
29	Het belang van verhalen over het eigen leven
31	Hoe verhalen over het eigen leven werken
33	Verhalende interventies werken
34	Uitgangspunten van <i>Een sterk verhaal</i>
37	HOOFDSTUK 3: Opbouw van de interventie
38	Levenslijn
39	Keer- of kantelpunt
40	Verleden

42	Heden en toekomst
43	Compassie
44	Levensboek

DEEL II PRAKTIJK

49	HOOFDSTUK 1: Werken met de interventie
50	HOOFDSTUK 2: Voor wie is de interventie geschikt?
52	HOOFDSTUK 3: Wat zijn voorwaarden om de interventie te kunnen begeleiden?
54	HOOFDSTUK 4: Voorbereiding op het aanbieden van de interventie
59	HOOFDSTUK 5: Werken met het digitale document
60	HOOFDSTUK 6: Rol van de begeleiders
62	HOOFDSTUK 7: Welke praktische zaken zijn van belang?

DEEL III DE INTERVENTIE VAN SESSIE TOT SESSIE

69	SESSIE 1: Kennismaking en levenslijn
80	SESSIE 2: Het keer- of kantelpunt (luik 2)
88	SESSIE 3: Delen van het keer- of kantelpunt (luik 2)
98	SESSIE 4: Het verleden – een schrijfsessie (luik 1)
104	SESSIE 5: Een blik op het verleden (luik 1)
110	SESSIE 6: Vervolg van een blik op het verleden (luik 1)
119	SESSIE 7: Het heden en de toekomst – een schrijfsessie (luik 3)
125	SESSIE 8: Een blik op het heden en de toekomst (luik 3)
134	SESSIE 9: Het afronden van je verhaal – een schrijfsessie
139	SESSIE 10: Vriendelijkheid voor jezelf en anderen
144	SESSIE 11: Stilstaan bij de betekenis van herstel
150	SESSIE 12: Je eigen levensverhaal als boek

DEEL IV VERSCHILLENDE DOELGROEPEN EN CONTEXTEN

159	Werken aan herstel
160	HOOFDSTUK 1: Persoonlijkheidsstoornissen
162	HOOFDSTUK 2: Trauma en verlies
164	HOOFDSTUK 3: Psychotische en aanverwante stoornissen
166	HOOFDSTUK 4: Eetstoornissen en verslaving
168	HOOFDSTUK 5: Depressie en ouder worden
170	HOOFDSTUK 6: Niet-aangeboren hersenletsel
172	HOOFDSTUK 7: Forensische psychiatrie en gevangeniswezen
174	HOOFDSTUK 8: Ervaringsdeskundigheid en herstelcentra
176	HOOFDSTUK 9: Buiten de geestelijke gezondheidszorg

DEEL V ONDERZOEK

181	Van behoefte naar implementatie
183	STAP 1: Behoefte aan de interventie
186	STAP 2: Ontwikkeling van een prototype
190	STAP 3: Ontwerp van de interventie
192	STAP 4: Haalbaarheid van de interventie
195	STAP 5: Effectiviteit van de interventie
198	STAP 6: Implementatie van de interventie

DEEL VI IMPLEMENTATIE

211	Gebruik van de interventie in nieuwe contexten
212	HOOFDSTUK 1: Interventie
214	HOOFDSTUK 2: Doelgroepen
216	HOOFDSTUK 3: Begeleiders
218	HOOFDSTUK 4: Context
221	HOOFDSTUK 5: Aandacht voor kwaliteit

223	Nawoord
225	Dankwoord

BIJLAGEN

229	BIJLAGE 1: Aandachtsoefening bij de start van een sessie
230	BIJLAGE 2: Aandachtsoefening bij afronding van een sessie
231	BIJLAGE 3: Aandacht voor de ademhaling en ruimte voor gedachten, gevoelens en sensaties
232	BIJLAGE 4: Aandacht voor de ademhaling en heel het lichaam
234	BIJLAGE 5: Aandacht voor de ademhaling en vriendelijkheid voor jezelf
236	BIJLAGE 6: Aandacht voor de ademhaling en het bewust richten van de aandacht
238	BIJLAGE A: Voorbeeldtekst voor een informatiefolder
241	BIJLAGE B: Je verleden tegen de horizon van je toekomst (A0-wervingsposter)
242	BIJLAGE C: Prikbordposter (A4-formaat)
244	BIJLAGE D: Voorbeeld van een kaartje
245	BIJLAGE E: Bijdragen van anderen
247	BIJLAGE F: Hulpvragen over onderwerpen en thema's bij opdracht 2.2-2.4
250	BIJLAGE G: Hulpvragen over onderwerpen en thema's bij opdracht 3.2
252	BIJLAGE H: Hulpvragen over onderwerpen en thema's bij opdracht 5.1
259	BIJLAGE I: Hulpvragen over onderwerpen en thema's bij opdracht 7.1
262	BIJLAGE J: Vragenlijst voor deelnemers bij begin en einde interventie
265	BIJLAGE K: Tevredenheidsvragenlijst voor deelnemers en begeleiders
269	BIJLAGE L: Toestemmingsformulier voor het gebruik van de uitkomsten van de vragenlijsten
270	Verder lezen
272	Literatuur
279	Over de auteurs

Voorwoord:

De mens en zijn verhaal

Mensen zijn complexe wezens. Wat hen uniek maakt ten opzichte van al het andere levende op aarde, is hun vermogen om verhalen te vertellen. Met verhalen geven mensen betekenis aan de wereld, zichzelf en de ander. Ervaringen kunnen worden gedeeld met anderen door erover te vertellen. Gebeurtenissen krijgen waarde en zin door ze in een levensverhaal te vlechten en er een kop en een staart aan te plakken. En met nieuwe inzichten kunnen verhalen ook herschreven worden. Nieuwe informatie die ik vandaag te horen krijg, kan mijn herinnering anders kleuren, waardoor ik met terugwerkende kracht mijn levensverhaal herschik en anders naar mijn verleden ga kijken.

In de ggz maken we nog veel te weinig gebruik van de kracht van verhalen. Niet alleen in de zorg zelf reduceren we verhalen nog steeds vaak tot klachten en symptomen die we moeten behandelen, ook in het onderwijs focussen we nog voornamelijk op het leren stellen van diagnoses, en niet op het leren luisteren naar verhalen. En in het medisch-wetenschappelijk onderzoek waren verhalen de afgelopen decennia al helemaal uit den boze. Verhalen gaan immers over individuele ervaringen, die niet te meten of te generaliseren zijn, dus wat kun je daar nu mee?

Maar denken over de psyche en wat die psyche eigenlijk is, brengt ons bij het onmeetbare, de essentie die niet te generaliseren valt. Schiavio en Van der Schyff (2018) leggen dit mooi uit aan de hand van het 4E-model. Daarin is de psyche: (1) *embodied* – ze zit in een lichaam waarmee we voelen en ervaren; (2) *embedded* – ze kent een context en een verleden door opvoeding, en door culturele en politieke invloeden; (3) *extended* – ze zet zich voort buiten ons lichaam, bijvoorbeeld in de kleding die we dragen of de inrichting van ons huis, waarmee we laten zien wie we zijn; en tot slot is ze (4) *enactive* – door